# Catégories de chemin de randonnée



| | |
|---|---|
| **Mission** | Les élèves apprennent à connaître les quatre catégories de chemin de randonnée. Ils créent en groupe une affiche sur l'une d'elles. Ils discutent en jouant à «Dans mon sac à dos, je mets…».<br>Les élèves se familiarisent avec le mémento de la randonnée en montagne. Pour cela, leur devoir à la maison consiste à rechercher des informations pour les échanger ensuite en groupe. |
| **Objectif** | • Identifier les quatre catégories de chemin de randonnée en Suisse, leur signalisation ainsi que leurs caractéristiques et dangers.<br>• Se familiariser avec le mémento de la randonnée en montagne, dont le but est d'améliorer la sécurité en randonnée. |
| **Ressources** | • Informations destinées au personnel enseignant<br>• Feuilles pour les affiches<br>• Ordinateurs et imprimantes (si les élèves veulent imprimer les images) |
| **Forme sociale** | TG |
| **Durée** | 30' |

**Informations supplémentaires:**

- Suisse Rando: https://www.randonner.ch/
- Campagne «La montagne en sécurité» (mémento de la randonnée en montagne): [www.rando-en-securite.ch](http://www.rando-en-securite.ch)

**Cours kiknet.ch:**

- La lecture de cartes (swisstopo)
- Le secret des roches
- et bien plus

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



# Les différentes catégories de chemin de randonnée



Il existe différentes catégories de chemin de randonnée et pour chacune d’elles, les panneaux indicateurs sont différents. Examinez les panneaux indicateurs ci-dessous et demandez-vous ce qu’ils révèlent sur le chemin de randonnée en question. Classez chaque panneau indicateur dans une catégorie: «chemin de randonnée alpine», «chemin de randonnée», «chemin de randonnée de montagne» et «chemin de randonnée hivernale».











# Les différentes catégories de chemin de randonnée



1. Lisez attentivement et en entier la fiche d'information correspondant à votre catégorie de chemin de randonnée.
2. En groupe, créez une affiche portant sur votre catégorie de chemin de randonnée. Veillez à respecter toutes les consignes (encadré ci-dessous).
3. Présentez votre affiche à la classe.

Consignes pour l'affiche:

1. Lisez attentivement et en entier les consignes pour l'affiche et sur une feuille à part, faites un croquis de votre future affiche.
2. Écrivez en gros le titre de votre catégorie de chemin de randonnée sur la feuille.
3. Dessinez le panneau indicateur et son pictogramme (ou imprimez-les et découpez-les).
4. Écrivez sur l'affiche les informations les plus importantes concernant votre chemin de randonnée.
5. Dessinez l'équipement spécifique au chemin de votre catégorie.
6. Complétez votre affiche avec des photos, des dessins, etc.



Discutez-en en classe:

- Quels sont les points communs et les différences entre les différents chemins de randonnée?
- À quoi les signalisations servent-elles?
- Quels chemins avez-vous déjà empruntés? Sur quels chemins aimeriez-vous encore randonner?



# Les chemins de randonnée

**Informations:**
- Ils s'agit souvent de chemins larges mais ils peuvent aussi être étroits et irréguliers.
- Ils se situent autant que possible à l'écart des rues présentant un revêtement dur (par ex. asphalte ou béton) et du trafic motorisé.
- Dans les passages raides et en cas de danger de chute, des marches et des rampes sont installées.
- Les fleuves et ruisseaux se traversent sur des passerelles ou des ponts.
- Les chemins de randonnée normaux ne présentent pas de difficulté particulière pour leurs usagères et usagers. Toutefois, il est recommandé de porter des chaussures solides et antidérapantes, de s'équiper en fonction du temps et de se munir d'une carte.

**Signalisation:**



Panneaux indicateurs jaunes


Flèches


Losanges de confirmation

**Pour une randonnée de 2 à 3 heures sur un chemin de randonnée:**

| Équipement | Chemin de randonnée |
|---|---|
| Chaussures | Chaussures de randonnée légères ou chaussures basses solides dotées de semelles profilées recommandées |
| Vêtements | Veste imperméable légère, pantalon solide, tenue adaptée au temps et à la température |
| Autres équipements | Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau protégeant du soleil, trousse à pharmacie |
| Nourriture | Pique-nique léger, en-cas (par ex. fruits, barre de céréales), suffisamment à boire |

**Il n'y a pas que des randonneurs sur les chemins de randonnée**
Certains chemins de randonnée peuvent aussi être empruntés par les personnes en fauteuil roulant. Ces chemins ne doivent pas être pentus et doivent présenter une surface plane. Certains chemins sont spécifiquement balisés en tant que chemins de marche nordique, parcours vita, chemins de promenade ou chemins de randonnée pour fauteuils roulants. Sur les panneaux indicateurs blancs correspondants, on trouve à chaque fois ces pictogrammes sur le côté droit. Saurez-vous les classer dans le bon groupe de chemin?





# Les chemins de randonnée de montagne

**Informations:**

- Les chemins de randonnée de montagne sont des chemins de randonnée qui traversent essentiellement des zones montagneuses. Ils sont souvent plus raides et plus étroits que les chemins de randonnée normaux.
- Parfois, les chemins de randonnée de montagne sont exposés (ce qui signifie qu'ils passent par un versant abrupt ou une paroi rocheuse). Les endroits particulièrement difficiles sont sécurisés à l'aide de cordes ou de chaînes.
- Sur les chemins de randonnée de montagne, il n'y a parfois pas de passerelles ou de ponts pour traverser les fleuves et ruisseaux. Il faut donc trouver un endroit où le niveau de l'eau est assez bas (gué) ou bien se déplacer d'une grosse pierre à une autre.
- Les usagers de chemins de randonnée de montagne doivent avoir le pied sûr, une très bonne forme physique et ne pas être sujets au vertige.
- Les randonneurs de montagne doivent connaître les dangers de la montagne (chutes de pierre, risque de glissade, danger de chute, brusques changements de temps).

**Signalisation:**




Panneaux indicateurs jaunes à la pointe rayée blanc-rouge-blanc



Flèches blanc-rouge-blanc



Marquage blanc-rouge-blanc

**Pour une randonnée sur un chemin de randonnée de montagne:**

| Équipement | Randonnée de montagne |
|---|---|
| Chaussures | Chaussures de randonnée solides dotées de semelles profilées indiquées |
| Vêtements | Chapeau protégeant du soleil, coupe-vent, pantalon de randonnée ou autre pantalon solide, couches de vêtements superposées, protection anti-pluie, lunettes de soleil |
| Autres équipements | Carte d'excursions indiquée, crème solaire, trousse à pharmacie, évtl. protection contre le froid et couverture de survie, sac à dos avec sangle abdominale recommandé, évtl. bâtons de randonnée et parapluie |
| Nourriture | Pique-nique, en-cas (par ex. fruits, barre de céréales), éventuellement du glucose (sucre de raisin), suffisamment à boire |

**Attention:**

En montagne, les rayons du soleil sont plus intenses que sur les terrains plats et en plus, la neige reflète parfois la lumière. Il est important de bien se protéger du soleil, de porter de bonnes lunettes de soleil dotées d'une protection UV et de superposer plusieurs couches de vêtements. La crème solaire devrait être appliquée avant même la randonnée.
Gardez à l'esprit que des intempéries peuvent vite survenir en montagne et que les refuges se trouvent plus difficilement que sur le Plateau!



# Les chemins de randonnée alpine

**Informations:**
Les chemins de randonnée alpine sont encore plus difficiles que les chemins de randonnée de montagne. Ils traversent en partie des terrains accidentés haut dans les montagnes, où il n'y a souvent que des pierres et des rochers. Parfois, il y a même de petits passages d'escalade ou des traversées de névés ou de glaciers. Les chemins de randonnée alpine sont rarement aménagés et parfois, il faut chercher soi-même le chemin sur le terrain. Les endroits particulièrement dangereux où il existe un danger de chute ne sont que partiellement sécurisés (par ex. avec des cordes). Les randonneurs alpins doivent avoir le pied sûr, une très bonne forme physique et ne pas être sujets au vertige. Ils doivent connaître les dangers de la montagne (par ex. chutes de pierre, danger de chute) ainsi que les conditions météorologiques. En fonction de la randonnée, les alpinistes doivent aussi avoir des connaissances du maniement du piolet et de la corde et pouvoir faire un peu de varappe.

En règle générale, les chemins de randonnée alpine ne conviennent pas aux enfants, aux familles et aux classes d'école!

**Signalisation:**



Panneaux indicateurs bleus


Flèches à la pointe bleue


Marquage blanc-bleu-blanc

**Pour une randonnée alpine:**

| Équipement | Randonnée alpine |
|---|---|
| Chaussures | Chaussures de montagne dotées de semelles profilées |
| Vêtements | Vêtements adaptés à la montagne, chapeau protégeant du soleil, vêtements imperméables et coupe-vent (veste et pantalon), protection contre le froid indispensable en raison de l'altitude (veste polaire, etc.) |
| Autres équipements | Lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, bâtons de randonnée, éventuellement crampons, boussole et altimètre ou GPS (voir encadré d'information), piolet et corde pour traversées de glaciers, sac à dos avec sangle abdominale |
| Nourriture | Pique-nique, en-cas (par ex. fruits, barre de céréales), éventuellement du glucose (sucre de raisin), suffisamment à boire |



**Dangers:**
Il convient d'avoir une expérience de la montagne en raison des passages pierreux, des éboulis, des névés et des glaciers à traverser. Des avalanches peuvent survenir en cas de brusques variations météorologiques ou en début d'été. Sur les chemins de randonnée alpine, les randonneurs s'orientent à l'aide des panneaux indicateurs ainsi que de cartes (avec une boussole) ou bien d'un système de GPS (Global Positioning System), en téléchargeant l'itinéraire sur l'appareil.

**Alpinwanderweg**
Weg mit besonderen Gefahren wie Kletterstellen und Gletscherquerungen
Benützung auf eigenes Risiko
Alpine Ausrüstung erforderlich
Nur für trittsichere, schwindelfreie und bergerfahrene Wanderer
Wetter und Tourlänge beachten
Vorsicht bei nassen Wegen und nassem Terrain

**Chemin de randonnée alpine**
Chemin présentant des dangers particuliers tels que tronçons d'escalade et traversées de glaciers
Usage à son propre risque
Equipement alpin requis
Uniquement pour les randonneurs qui ont le pied ferme, ne souffrent pas de vertige et ont une expérience de la montagne
Tenir compte des conditions météo et de la longueur du parcours
Prudence sur des chemins et des terrains détrempés

**Itinerario alpino**
Sentiero con passaggi pericolosi quali tratti d'arrampicata e attraversamento di ghiacciai
Passaggio a proprio rischio e pericolo
Equipaggiamento alpino necessario
Solo per escursionisti esperti, sconsigliato a chi soffre di vertigini
Informarsi sulle previsioni del tempo e la lunghezza della gita
Siate prudenti sui sentieri e fondi bagnati

**Alpine trail**
Particularly dangerous path with climbing points and glacial crossings
For use at your own risk
Mountaineering equipment is essential
Only for experienced hikers without vertigo
Keep an eye on the weather and length of the tour
Wet paths and terrain are dangerous, pay attention!



# Les chemins de randonnée hivernale

**Informations:**
Les chemins de randonnée hivernale ne sont aménagés et balisés qu'en hiver. Leur surface est damée et recouverte de neige, ce qui explique la grosse charge de travail qu'ils représentent pour les organisations touristiques et les communes. Les chemins de randonnée hivernale doivent être régulièrement entretenus et déblayés; ils sont condamnés en cas de danger d'avalanche. Les chemins de randonnée hivernale ne présentent aucune difficulté particulière pour leurs usagères et usagers. Des chaussures solides et chaudes sont recommandées. Contre le risque de glissade, il est possible de s'équiper, le cas échéant, de matériel facile à fixer, comme par exemple des crampons pour les chaussures.

**Signalisation des offres proches de la randonnée pédestre:**







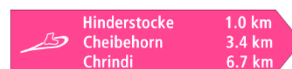

Panneaux indicateurs roses

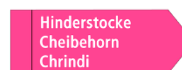
Poteaux au marquage roses

**Pour une randonnée sur un chemin de randonnée hivernale:**

| Équipement | Chemin de randonnée |
|---|---|
| Chaussures | Chaussures de randonnée solides et étanches dotées de semelles profilées, éventuellement antidérapantes |
| Vêtements | Vêtements chauds et protection contre le froid (bonnet, gants), pull-over supplémentaire (pull-over en fourrure polaire), couches de vêtements superposées |
| Autres équipements | Lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, éventuellement bâtons de randonnée |
| Nourriture | Pique-nique, en-cas (par ex. fruits, barre de céréales), éventuellement du glucose (sucre de raisin), suffisamment à boire, éventuellement boisson chaude dans un thermos |

**Les chemins de randonnée à raquettes:**
Les chemins de randonnée à raquettes sont des itinéraires balisés et sur de la neige généralement non damée, qui sont praticables en raquettes.
Les chemins de randonnée à raquettes sont marqués par des panneaux indicateurs roses, comme pour les chemins de randonnée hivernale, mais leur pictogramme diffère.
Les chemins de randonnée à raquettes vont du degré de difficulté bleu (facile), à rouge (moyen) puis noir (difficile).










## Dans mon sac à dos, je mets…



Constituez des groupes de deux ou trois. Un(e) élève annonce une catégorie de chemin de randonnée, une saison et la température au point de départ de la randonnée. L'autre élève ou les autres élèves énumère(nt) les vêtements et les équipements à prévoir pour cette randonnée.

## Mémento de la randonnée en montagne



Constituez des groupes de quatre. En guise de devoir à la maison, chaque élève sera chargé(e) d'un élément du mémento de la randonnée en montagne et devra préparer un petit exposé dessus. Ensuite, chaque élève présentera aux autres son élément du mémento.
www.rando-en-securite.ch

**Préparation**

**Évaluation**

**Équipement**

**Contrôle**